



# Passez de sportif du dimanche à actif de la semaine.

Téléchargez l'application Le Défy !  
Avec plus de 50 activités physiques, trouvez celle pour prendre soin de votre santé et votre bien-être au quotidien.

GRUPE  
**vyv** présente **Le Défy**

[Le Défy \(united-heroes.com\)](https://united-heroes.com)

## Qu'est-ce que Le Défy ?

- Cette initiative a pour objectif de nous aider à préserver et améliorer notre santé en luttant contre la sédentarité et l'inactivité physique.
- Le Défy est accessible à tous, quels que soient son âge et son niveau d'activité physique : un code tricolore indique le degré de difficulté des défis (facile, moyen, sportif).
- Chaque semaine au mois d'avril, deux défis seront proposés avec une multitude d'activités au choix, douces, modérées, intensives, des exemples d'exercices et des séances de coaching. A chacun son activité selon son mode de vie, son métier, sa condition physique.
- Il est possible de choisir ses propres activités et de contribuer ainsi au challenge collectif, à son rythme. Toute mise en mouvement de son corps est récompensée : marche, course, sports nautiques, cyclisme, renforcement musculaire, assouplissements, tir à l'arc, escalade, yoga, méditation, jardinage, bricolage, éco-thérapie, éco-action, geste solidaire... plus de 50 activités sont répertoriées !
- Le Défy Magazine au sein de l'application permet d'améliorer ses connaissances concernant les bienfaits de l'activité physique et sportive sur son bien-être physiologique et psychologique : mental, sommeil, maintien en forme et masse musculaire, nutrition et équilibre énergétique, qualité de vie...
- Cette année, Le Défy soutient la fondation « Agir pour le cœur des femmes » qui lutte contre les effets de la précarité sanitaire et sociale sur leur santé. Pour débloquer le don du Groupe VYV, une seule condition à remplir : atteindre tous ensemble entre le 1er et le 30 avril le nombre de points fixé au lancement du challenge. Les bénéfices concrets du don sont décrits à la fin de cette présentation.

GRUPE  
**vyv** | Entrepreneur du mieux-vivre





# Le Défy

## L'application Le Défy

- Elle permet :
  - d'enregistrer automatiquement ses activités physiques en la connectant au podomètre natif de son téléphone et aux outils déjà utilisés (bracelet connecté...) et/ou,
  - d'inscrire manuellement ses activités parmi une cinquantaine déjà répertoriées : onglet « Activités », bouton « + » ; un item « Autre activité » est inclus dans la liste.
- Les utilisateurs de l'application United Heroes conservent leur compte pour rejoindre l'expérience « Le Défy ».

## Contribution individuelle et classements

Le Défy est un challenge à vocation collective et solidaire !

- Pour des raisons d'équité, le classement des équipes est déterminé sur la base de la moyenne des points des participants actifs. En revanche, afin que chacun puisse voir sa progression, le classement individuel est déterminé sur la base du total de points acquis. Chaque participant contribue ainsi à faire monter son équipe régionale au classement dans son environnement.
- Sur l'écran du challenge collectif, chaque participant voit :
  - l'objectif collectif du nombre de points à réaliser et le compteur collectif alimenté en temps réel par l'ensemble des participants, quel que soit leur profil,
  - le nombre de participants au total,
  - sa contribution individuelle en nombre de points et celle de son équipe régionale dans son environnement.
  - son classement individuel parmi l'ensemble des participants avec les deux environnements réunis, sans précision du profil du participant décrit ci-dessus.
- Sur l'écran de son équipe, chaque participant voit :
  - le classement des 13 équipes de sa région dans son environnement,
  - son classement individuel au sein de son équipe régionale et parmi l'ensemble des participants de son environnement.

## Tableau de bord (Activités)

- Il permet d'accéder en temps réel à son récapitulatif d'activités, sa contribution, son classement individuel et celui de son équipe.

GROUPE  
**vyv**

Entrepreneur du  
**mieux-vivre**





# Le Défy

## Messagerie d'équipe

- Une messagerie permet de partager ses bonnes pratiques, d'encourager son équipe et de publier des photos de ses activités en famille, entre amis, entre collègues...

## Plus

Cet onglet permet :

- de compléter votre profil avec un avatar pour vous identifier auprès au sein de votre équipe régionale ;
- d'accéder au centre d'aide : foire aux questions et possibilité de joindre l'équipe United Heroes qui vous répond sous 24 heures ;
- de bénéficier de séances de coaching 3 fois par jour ainsi qu'en rediffusion.



Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

## Notre cause collective et solidaire

Au travers d'une grande opération itinérante d'information et de prévention sur les maladies cardiovasculaires, la fondation « Agir pour le cœur des femmes » déploie des bus équipés dans les quartiers défavorisés :

- Des professionnels de santé vont à la rencontre de ces femmes particulièrement exposées au stress et au manque de temps pour prendre soin d'elles.
- Leur mission est de détecter des facteurs de risque cardio-vasculaires et réintégrer ces femmes dans un parcours de soin cardiovasculaire et gynécologique.

En 2021, plus d'un millier de femmes ont bénéficié de cette opération de prévention. Cette année, le « Bus du cœur » s'arrête dans 20 villes. L'objectif de la fondation est de sauver 10 000 femmes à 5 ans.

Le Groupe VYV, 1er acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France, a choisi de doter l'opération 2022 du « Bus du cœur » d'un don de 15 000 euros pour récompenser l'effort collectif.



**Bougeons pour notre santé et être utile !**

GRUPE  
**vyv**

Entrepreneur du  
**mieux-vivre**

